

# 8月 おすすめ事業



先着順

## ♡スクラッチアート♡

色とりどりに下塗りされた上に黒塗りをした紙を、先のとがったものでひっかいていくと、なんと！下塗りされた色が出てきて素敵な絵の出来上がり♪



8月20日(水) 10:00~11:30

<申し込み> 7月22日(火)~ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

## にこにこ健康体操

大泉北敬老館で行っている体操です！  
ストレッチ、筋トレ、脳トレを組み合わせた体操で、簡単に楽しくできます。気軽にご参加ください♪

8月29日(金) 10:00~10:40

<申し込み> 7月22日(火)~ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

## 楽しく歌おう♪

キーボードとギターに合わせて、  
楽しくみんなで歌いましょう

8月2日(土) 10:30~11:30

<申し込み> 7月22日(火)~ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。

先着順

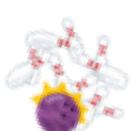
## ゲームにトライ！！

ゲーム機を使ってボウリング対戦を楽しもう！

8月6日(水) 14:00~15:30

<申し込み> 7月22日(火)~ 事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、利用証が必要です。



先着順

## レクスポ教室

今月はボッチャです！！

8月14日(木)

13:30~15:00

<申し込み> 7月22日(火)~

事前申し込み先着順

<対象> 練馬区在住60歳以上の方、  
利用証が必要です。



当日先着

## ワークショップを開催します！

涼しげな風鈴を作きましょう！！

※飾る部品を貼るだけの簡単なものです。

日時 8月30日(土)

9:00~12:00の間

※お一人様 所要時間 20分くらい

申し込みはいりません

<対象>

練馬区在住で、60歳以上の方で利用証がなくても参加できます。  
気軽に遊びに来てください♪

